



Edynburska Skala Depresji Poporodowej (ESDP)

1. Byłam zdolna do radości i dostrzegania radosnych stron życia

- tak często jak zazwyczaj
- trochę rzadziej niż zwykle
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle
- zupełnie nie byłam zdolna do radości

2. Patrzyłam w przyszłość z nadzieją

- tak jak zawsze
- rzadziej niż zawsze
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle
- nie potrafiłam patrzeć w przyszłość z nadzieją

3. Obwinałam się niepotrzebnie, gdy coś mi się nie udawało

- tak w większości przypadków
- tak, czasami
- rzadko
- wcale

4. Bez istotnej przyczyny odczuwałam lęk i niepokoiłam się

- zupełnie nie
- raczej nie
- czasami
- tak, bardzo często

5. Czułam się przestraszona i wpadałam w panikę bez większych powodów

- tak, często
- czasami
- nie, raczej nie
- nie, nigdy

6. Wydarzenia przerastały mnie

- tak, prawie wcale nie dawałam sobie rady
- czasami nie radziłam sobie tak dobrze jak zwykle
- przez większość czasu radziłam sobie dobrze
- radziłam sobie tak dobrze jak zwykle

7. Czułam się tak nieszczęśliwa, że nie mogłam spać w nocy

- tak, przez większość czasu
- tak czasami
- rzadko
- nie, wcale nie

8. Czułam się samotna i nieszczęśliwa

- tak, przez większość czasu
- tak, dość często
- niezbyt często
- nie, wcale nie

9. Czułam się tak nieszczęśliwa, że płakałam

- tak, przez większość czasu
- tak, dość często
- tylko sporadycznie
- nie, wcale nie

10. Zdarzało się, że myślałam o zrobieniu sobie krzywdy

- tak, dość często
- czasami
- bardzo rzadko
- nigdy